

# Sleep Related Infant Death & Smoking



**1 of every 150 infants**, born to mothers in St. Joseph County, who smoked during pregnancy, died from a sleep related infant death before 1 year of age.

Source: St. Joseph County Department of Health: 2015 - 2019

If you or someone close to you smoked during your pregnancy or afterwards, it's very important to use safe sleep to give your baby room to breathe.

## How smoking increases the risk of Sleep Related Infant Death

- Your baby can get viral or bacterial infections more easily.
- Your baby's brain gets less oxygen.
- Smoking interferes with the part of your baby's brain that controls breathing and waking up.
- Your baby's nose is sensitive to smoke and may be more stuffy.

**A**LONE

No pillows, blankets, toys, boppies, bumpers, or people

**B**ACK

Flat, on their back, without propping their head, neck, or body on a boppy, pillow, or other object

**C**RIB

In a crib, bassinet or pack and play, sharing the same room as you, for the first 6 months to a year

Following the ABC's of safe sleep is important for every baby, but even more so if they are exposed to tobacco.

It's always a good time to quit smoking and it's never too late.

Scan this code to get support and information about quitting smoking today.



**It's about safety, just in case.**

**Ready to quit?**

For more information: [sdixon@sjcindiana.com](mailto:sdixon@sjcindiana.com)



ST. JOSEPH COUNTY  
DEPARTMENT OF HEALTH  
Protect. Promote. Prevent.

# Muerte infantil relacionada con el sueño y fumar



**1 de cada 150 bebés**, nacidos de madres en el condado de St. Joseph, que fumaron durante el embarazo, murió a causa de una muerte infantil relacionada con el sueño antes de cumplir 1 año de edad.

Fuente de información: St. Joseph County Department of Health: 2015 - 2019

**Si usted o alguien cercano a usted fumó durante su embarazo o después, es muy importante usar el sueño seguro para darle a su bebé espacio para respirar.**

## Cómo fumar aumenta el riesgo de muerte infantil relacionada con el sueño

- Su bebé puede contraer infecciones virales o bacterianas más fácilmente.
- El cerebro de su bebé recibe menos oxígeno.
- Fumar interfiere con la parte del cerebro de su bebé que controla la respiración y el despertar.
- La nariz de su bebé es sensible al humo y puede estar más tapada.

### A solas

Sin almohadas, mantas, juguetes, pezones, parachoques o personas.

### Boca arriba

Acostado, boca arriba, sin apoyar la cabeza, el cuello o el cuerpo en un pelele, una almohada u otro objeto

### Cuna

En una cuna, moisés o pack and play, compartiendo la misma habitación que usted, durante los primeros 6 meses a un año

Seguir el ABC del sueño seguro es importante para todos los bebés, pero más aún si están expuestos al tabaco.

Siempre es un buen momento para dejar de fumar y nunca es demasiado tarde.

Escanee este código para obtener apoyo e información sobre cómo dejar de fumar hoy.



¿Listo para dejar de fumar?



**Se trata de seguridad, por si acaso.**

Para más información: [sdixon@sjcindiana.com](mailto:sdixon@sjcindiana.com)